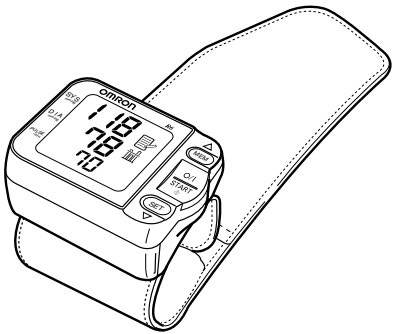
OMRON



• Mode d'emploi

FR

www.distrimed.com

Intelli™ sense

A Good Sense of Health

Table des matières

Introduction 3
Informations importantes sur la sécurité 4
1. Présentation générale..... 5
2. Guide de référence rapide..... 7
3. Préparation 8
3.1 Installation/Remplacement des piles 8
3.2 Réglage de la date et de l'heure 9
4. Utilisation du tensiomètre 11
4.1 Mise en place du bracelet 11
4.2 Réalisation d'une mesure 13
4.3 Utilisation du bouton de mémoire 16
5. Comment modifier les réglages..... 18
5.1 Activation/Désactivation du capteur de position..... 18
5.2 Réglage de l'indicateur sonore du capteur de position..... 19
5.3 Activation/Désactivation de la mesure au poignet droit 19
6. Résolution des erreurs et des problèmes..... 20
7. Rangement et entretien 22
8. Données techniques 23
9. Informations utiles sur la pression artérielle..... 25

Introduction

Merci d'avoir fait l'acquisition du tensiomètre bracelet OMRON R6.

Cet appareil, compact et simple d'utilisation est remarquable car idéal pour les personnes surveillant fréquemment leur pression artérielle. Le bracelet préformé est très pratique et simple à mettre en place.

Sur simple pression d'un bouton, le tensiomètre bracelet d'OMRON mesure votre pression artérielle et votre pouls, et affiche la mesure lisiblement sur un écran numérique. Il est idéal pour mesurer rapidement et simplement la tension artérielle à domicile, sur le lieu de travail et en déplacement. Il conserve également jusqu'à 90 séries de mesures en mémoire et affiche une valeur moyenne d'après les trois dernières mesures.

Le tensiomètre d'OMRON fonctionne sur le principe de l'oscillométrie pour mesurer votre pression artérielle. Ainsi, le tensiomètre détecte les vibrations des ondes de pouls dans l'artère de votre poignet et convertit les oscillations en une mesure numérique.

Des études cliniques ont démontré l'existence d'une relation directe entre la pression artérielle du poignet et la pression artérielle du bras. Toute modification de la pression artérielle du poignet résulte d'une modification de la pression artérielle du bras, les artères du poignet et du bras étant reliées.

La mesure fréquente de la pression artérielle à votre poignet fournira à votre médecin ainsi qu'à vous-même une indication précise de l'évolution réelle de votre pression artérielle.

Lire ce manuel d'utilisation attentivement avant d'utiliser l'appareil. Pour des informations spécifiques sur votre propre pression artérielle, CONSULTER VOTRE MEDECIN.

Informations importantes sur la sécurité

L'OMRON R6 ne permet pas de mesurer la fréquence des stimulateurs cardiaques.
Consulter votre médecin si vous êtes enceinte, souffrez d'arythmie ou d'artériosclérose.
Vous ne devez jamais changer la dose de médicament prescrite par votre médecin.
Les personnes présentant des troubles de la circulation périphérique peuvent trouver que les résultats des mesures prises au poignet diffèrent de celles prises au bras.
Utiliser l'OMRON R6 uniquement sur vous-même.

⚠ Attention :

Il est dangereux d'effectuer un autodiagnostic et d'instaurer un traitement sur la seule base des résultats de la mesure. Toujours suivre l'avis de votre médecin.

Ne pas utiliser l'appareil pour de jeunes enfants ou des personnes qui ne peuvent pas donner leur consentement.

Ne pas utiliser l'appareil pour un usage différent de la mesure de la pression artérielle.

Ne pas utiliser de téléphone portable ou d'autres dispositifs émettant des ondes électromagnétiques à proximité de l'appareil sous peine d'en perturber le fonctionnement.

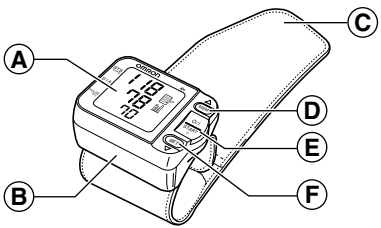
Le liquide des piles peut fuir et endommager l'appareil. Respecter les points suivants.

- Lorsque l'appareil ne doit pas être utilisé pendant une longue période (plus de trois mois), retirer les piles.
- Remplacer immédiatement les piles usagées par de nouvelles piles.
- Ne pas utiliser des piles neuves et usagées en même temps.
- Ne pas introduire les piles en inversant leurs polarités.

Conserver ces instructions pour vous y référer ultérieurement.

1. Présentation générale

Unité principale

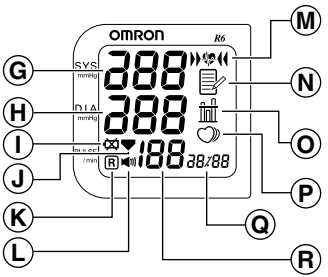


A. Ecran
B. Compartiment des piles
C. Bracelet gonflable
D. Bouton de mémoire
E. Bouton de mise en marche O/I
F. Bouton de réglage

FR

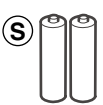
www.distrimed.com

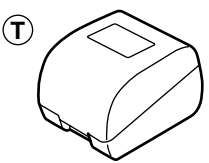
Affichage



G. Pression artérielle systolique
H. Pression artérielle diastolique
I. Affichage de faiblesse de la pile
J. Affichage du dégonflage
K. Affichage de la mesure au poignet droit
L. Affichage de l'indicateur du capteur de position
M. Affichage des pulsations cardiaques (clignote lorsque le tensiomètre est correctement positionné)
N. Affichage de valeur en mémoire (affichée lors de la visualisation des valeurs conservées en mémoire)
O. Affichage de la valeur moyenne (affichée lors de la visualisation de la valeur des trois dernières mesures.)
P. Affichage de pulsations cardiaques irrégulières
Q. Affichage de la date et de l'heure
R. Affichage du pouls

Contenu de l'emballage





S. Deux piles alcalines AAA (LR03)
T. Etui de rangement

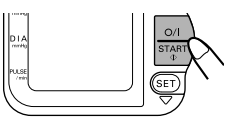
2. Guide de référence rapide

Utilisez ce guide comme un guide de référence rapide uniquement. Si vous utilisez ce dispositif pour la première fois, lisez attentivement le chapitre 4 du présent mode d'emploi.
Ne pas manger, boire, fumer ou faire du sport pendant au moins 30 minutes avant la mesure. Il est préférable de mesurer votre pression artérielle à la même heure chaque jour. Il est recommandé de contrôler votre pression artérielle au moins deux fois par jour, une fois avant le petit déjeuner et une fois en soirée.
La mesure doit être prise dans un endroit tranquille et vous devez être assis et détendu.

1. Positionner le tensiomètre bracelet au poignet gauche au niveau de votre coeur tout en soutenant votre bras gauche avec votre main droite. Ne pas placer votre main droite sur le bracelet.

2. Appuyer sur le bouton de mise en marche O/I.

Rester tranquille et immobile, et ne pas parler lors de la mesure.



Remarques :

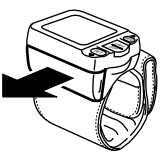
- Toujours attendre au moins 2-3 minutes avant de prendre une nouvelle mesure de la pression artérielle. Le temps de repos nécessaire entre les mesures peut être plus long selon vos caractéristiques physiologiques.
- Utiliser uniquement le R6 pour mesurer votre propre pression artérielle car les résultats des mesures sont conservés en mémoire.
- Toujours enrouler le bracelet autour de votre poignet avant de commencer la mesure.
- Ne pas mesurer votre pression artérielle lorsque vous conduisez.
- Toujours mesurer votre pression artérielle sur le même poignet.

FR

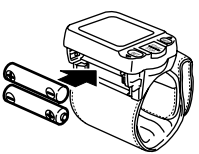
3. Préparation

3.1 Installation/Remplacement des piles

1. Retirer le couvercle du compartiment des piles en le tirant dans le sens de la flèche.

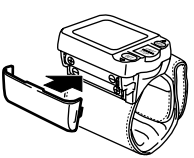


2. Introduire deux piles alcalines AAA (LR03) dans le compartiment des piles. Vérifier que leur polarité (+/–) correspond à la polarité (+/–) indiquée dans le compartiment des piles.



3. Remettre en place le couvercle du compartiment des piles.

Remarque : Vérifier que le couvercle du compartiment des piles est bien fixé.



⚠ Attention :

Utiliser deux piles alcalines AAA (LR03) 1,5 V identiques.

Remarques :

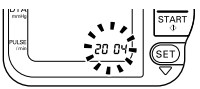
- Les valeurs de mesure sont toujours stockées en mémoire, même après le remplacement des piles.
- Mettre les piles au rebut conformément aux réglementations locales en vigueur.

3.2 Réglage de la date et de l'heure

Le tensiomètre stocke automatiquement jusqu'à 90 valeurs de mesure en mémoire et calcule une valeur moyenne d'après les trois dernières mesures. Si la date et l'heure correctes n'ont pas été réglées, les valeurs de mesure ne seront pas stockées en mémoire. Pour utiliser le bouton de mémoire et de valeur moyenne :

- Régler le tensiomètre sur la date et l'heure correctes avant de prendre une mesure pour la première fois.
- Si les piles ont été retirées pendant une longue période, le réglage de la date et de l'heure devra être réinitialisé.

1. Lorsque les piles sont installées pour la première fois, les chiffres de l'année (2004) clignotent sur l'affichage lorsque le tensiomètre est mis en marche.

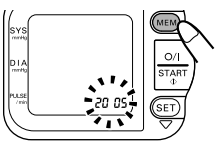


Remarques :

- La plage de réglage de l'année est comprise entre 2004 et 2030. Si le réglage de l'année atteint 2030, il retourne à l'année 2004.
- Si vous devez réinitialiser la date et l'heure, appuyer sur le bouton de réglage jusqu'à ce que le réglage à ajuster apparaisse sur l'écran, puis appuyer sur le bouton de mémoire pour changer le réglage.

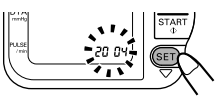
2. Appuyer sur le bouton de mémoire pour faire défiler les chiffres un par un.

Remarque : Si vous maintenez le bouton de mémoire enfoncé, les chiffres avancent rapidement.



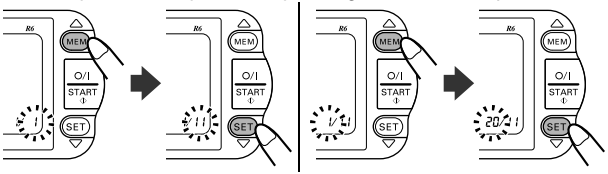
3. Appuyer sur le bouton de réglage pour confirmer le réglage lorsque le chiffre souhaité apparaît sur l'écran.

Le réglage de l'année est paramétré et les chiffres du mois clignotent.

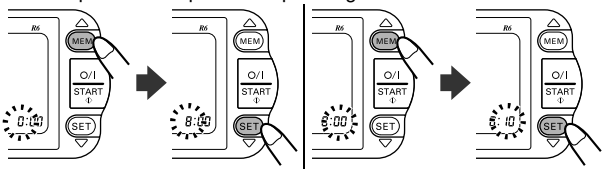


FR

4. Répéter les étapes 2 et 3 pour régler le mois et le jour.



5. Répéter les étapes 2 et 3 pour régler l'heure et les minutes.



Remarque :
Le tensiomètre est automatiquement désactivé lorsque vous appuyez sur le bouton de réglage pour confirmer le réglage des minutes.

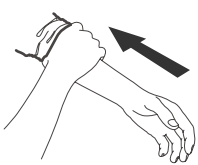
www.distrimed.com

4. Utilisation du tensiomètre

4.1 Mise en place du bracelet

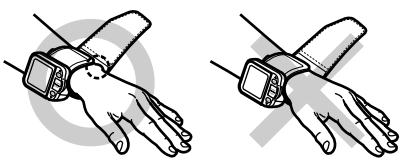
1. Remonter votre manche afin que le tensiomètre soit en contact direct avec la peau nue. Ne pas l'appliquer sur les vêtements.

Vérifier que votre manche n'est pas trop serrée et qu'elle ne gêne pas le flux sanguin dans votre bras.



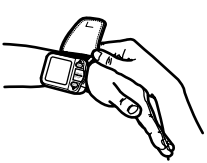
2. Placer le bracelet à votre poignet gauche, pouce gauche vers le ciel.

3. Maintenir la partie inférieure du bracelet et l'enrouler autour du poignet tout en le tirant afin de bien le positionner.



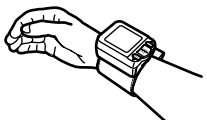
S'assurer que le bracelet ne couvre pas la partie osseuse saillante du poignet à sa face externe.
Si le bracelet n'est pas solidement enroulé autour du poignet, il est alors impossible d'effectuer des mesures correctes.

4. La partie du bracelet en excès peut être commodément rabattue afin de ne pas gêner.



FR

Réalisation de mesures au poignet droit



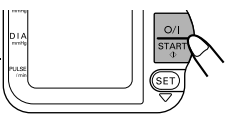
Il est également possible de prendre des mesures au poignet droit.
Adapter le tensiomètre sur le poignet droit, comme indiqué.
Pour réaliser une mesure à partir du poignet droit, vérifier que l'icône de mesure au poignet droit est affichée. (Voir la section “5.3 Activation/Désactivation de la mesure au poignet droit” à la page 19 pour plus de détails.)

4.2 Réalisation d'une mesure

1. S'asseoir confortablement, placer le bras sur la poitrine et se détendre.

2. Appuyer sur le bouton de mise en marche O/I.

3. Garder le bras sur la poitrine en plaçant vos doigts sur la partie osseuse de l'épaule opposée.



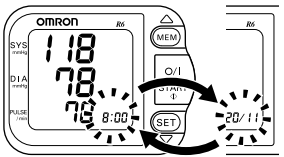
Abaisser ou élever votre poignet jusqu'à ce que l'indicateur sonore du capteur de position émette un bip faible. Lorsque le tensiomètre détecte que votre bras est correctement positionné, le bracelet se gonfle automatiquement et la mesure commence.

Remarques :

- Si votre poignet est trop bas ou trop haut, l'indicateur sonore du capteur de position émet une série de deux bips courts semblables à un battement cardiaque. Lorsque votre poignet est correctement positionné, le symbole du coeur commence à clignoter et des bips plus longs sont émis.
- Rester immobile et ne pas parler ni bouger jusqu'à la fin de la mesure.
- Garder le tensiomètre à hauteur du coeur jusqu'à la fin de la mesure.
- Pour arrêter la mesure, appuyer sur le bouton mise en marche O/I à tout instant pendant la mesure.

FR

4. Lorsque le tensiomètre a détecté votre pression artérielle et la fréquence de votre pouls, le bracelet se dégonfle automatiquement et votre pression artérielle et la fréquence de votre pouls sont affichées.

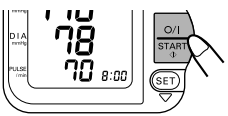


Affichage alterné

Remarque : L'heure et la date de la mesure sont affichées alternativement.

5. Appuyer sur le bouton mise en marche O/I pour arrêter le tensiomètre.

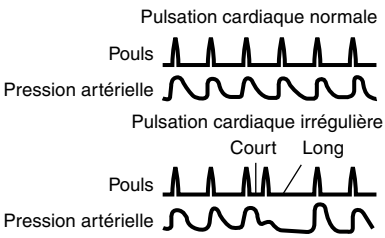
Si vous oubliez d'éteindre le tensiomètre, il s'arrêtera automatiquement après deux minutes.



Important :
Votre tensiomètre est doté d'une fonction de détection des battements cardiaques irréguliers. Les pulsations cardiaques irrégulières peuvent fausser les résultats de la mesure. La fonction de détection des pulsations cardiaques irrégulières détermine automatiquement si la mesure peut être prise en compte ou si elle doit être répétée. Si les résultats de la mesure sont associés à des pulsations cardiaques irrégulières mais que le résultat reste valide, celui-ci est affiché avec l'icône des pulsations cardiaques irrégulières ( ). Si les pulsations cardiaques irrégulières rendent la mesure invalide, aucun résultat n'est affiché. Si l'icône des pulsations cardiaques irrégulières ( ) apparaît après que vous ayez pris une mesure, répéter la mesure. Si l'icône des pulsations cardiaques irrégulières ( ) apparaît fréquemment, consulter votre médecin.

Remarque : Ne pas utiliser ce tensiomètre pour mesurer la pression artérielle de plusieurs personnes car les valeurs de mesure sont automatiquement conservées en mémoire et une valeur moyenne est calculée d'après les trois dernières mesures.

Qu'est-ce que des pulsations cardiaques irrégulières ?



Des pulsations cardiaques irrégulières sont des battements cardiaques dont le rythme varie de plus de 25 % par rapport au rythme moyen détecté pendant que l'appareil mesure les pressions artérielles systolique et diastolique.
Si ce rythme irrégulier est détecté plus de deux fois au cours de la mesure, l'icône signalant des pulsations cardiaques irrégulières apparaît sur l'écran en même temps que les résultats de la mesure.
Si de trop nombreux rythmes irréguliers sont détectés au cours de la mesure, l'icône signalant des pulsations cardiaques irrégulières ( ) apparaît, mais aucune mesure ne s'affiche.

Qu'est-ce que l'arythmie ?

Les battements cardiaques sont provoqués par des phénomènes électriques qui entraînent la contraction du coeur.
L'arythmie est un état dans lequel le rythme cardiaque est anormal en raison de défaillances du système bioélectrique qui commande les battements cardiaques. Les symptômes classiques en sont des battements cardiaques manquants, une contraction prématurée, un pouls anormalement rapide (tachycardie) ou anormalement lent (bradycardie). Ce phénomène peut être dû à une maladie cardiaque, au vieillissement, à une prédisposition organique, au stress, au manque de sommeil, à la fatigue, etc. L'arythmie ne peut être diagnostiquée que par un médecin, avec des explorations complémentaires particulières.
Seul un examen et un diagnostic par votre médecin permettent d'affirmer si l'irrégularité des pulsations cardiaques indiquée par l'icône ( ) indique une arythmie.
Si cette icône ( ) s'affiche fréquemment, veuillez le signaler à votre médecin. Il est dangereux d'effectuer un autodiagnostic et d'instaurer un traitement sur la seule base des résultats de la mesure. Toujours suivre l'avis de votre médecin.

4.3 Utilisation du bouton de mémoire

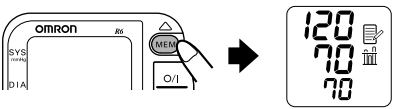
Ce tensiomètre est doté d'une mémoire capable d'enregistrer 90 séries de mesures. A chaque fois que vous terminez la mesure, le tensiomètre enregistre automatiquement la pression artérielle et la fréquence du pouls. Le tensiomètre affiche également une valeur moyenne calculée d'après les trois dernières mesures.

Remarques :

- Pour obtenir un enregistrement correct des résultats de la mesure, veiller à régler convenablement la date et l'heure avant de prendre une mesure.
- Lorsque 90 séries de mesures sont enregistrées en mémoire, la série la plus ancienne est supprimée pour laisser place à une nouvelle série.
- La date et l'heure des mesures enregistrées apparaissent alternativement.

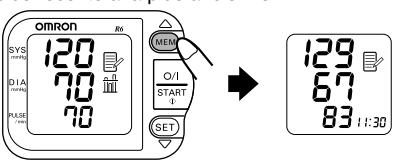
Pour afficher la valeur moyenne

Appuyer sur le bouton de mémoire.



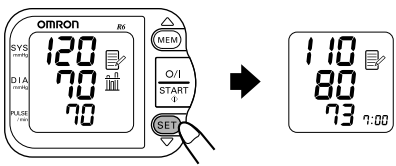
Pour afficher des mesures précédentes conservées en mémoire

1. Appuyer sur le bouton mémoire lorsque la valeur moyenne est affichée afin de visualiser les mesures stockées en mémoire, de la plus récente à la plus ancienne.



2. Appuyer à plusieurs reprises sur le bouton mémoire pour faire défiler les mesures.

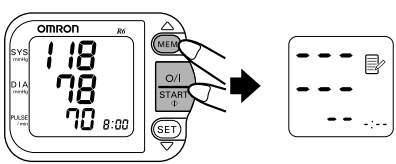
3. Appuyer sur le bouton de réglage lorsque la valeur moyenne est affichée afin de visualiser les mesures stockées en mémoire, de la plus ancienne à la plus récente.



4. Appuyer à plusieurs reprises sur le bouton de réglage pour faire défiler les mesures.

Pour supprimer toutes les valeurs stockées en mémoire

Vous ne pouvez pas supprimer partiellement les mesures stockées en mémoire ; toutes les mesures du tensiomètre seront supprimées. Pour supprimer les mesures stockées en mémoire, appuyer simultanément sur le bouton de mémoire et sur le bouton de mise en marche O/I ; toutes les mesures sont alors supprimées.



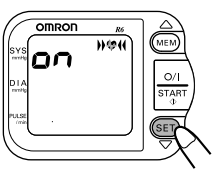
FR

5. Comment modifier les réglages

Vous pouvez modifier les options des différents réglages de votre tensiomètre. Pour ce faire, appuyer sur le bouton de réglage pour sélectionner un réglage, puis appuyer sur le bouton de mémoire pour sélectionner les options de ce réglage. Après avoir sélectionné un réglage, appuyer sur le bouton de mise en marche O/I pour confirmer le réglage et arrêter l'appareil.

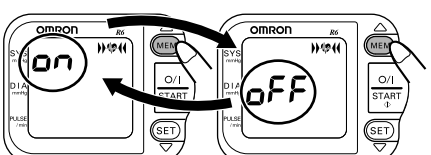
5.1 Activation/Désactivation du capteur de position

1. Appuyer sur le bouton de réglage jusqu'à ce que l'icône du capteur de position ( ) apparaisse sur l'écran.



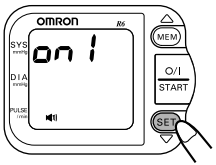
2. Appuyer sur le bouton de mémoire pour sélectionner "On = activation" ou "Off = désactivation".

Lorsque "On" est sélectionné, le tensiomètre affiche une flèche à gauche ou à droite du coeur pour indiquer comment votre poignet se rapproche de la position correcte de mesure. Lorsque votre poignet est convenablement positionné, le symbole du coeur clignote et la mesure commence.



5.2 Réglage de l'indicateur sonore du capteur de position

1. Appuyer sur le bouton de réglage jusqu'à ce que l'icône de l'indicateur du capteur de position ( ) apparaisse sur l'écran.

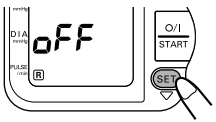


Le réglage par défaut est "On 1" ; l'indicateur sonore émet une série de deux bips-bips courts si votre poignet est trop éloigné de la position de mesure et une série de bips lents si votre poignet est correctement positionné. Lorsque "On 2" est sélectionné, l'indicateur sonore n'émet une série de bips que lorsque votre poignet est correctement positionné.

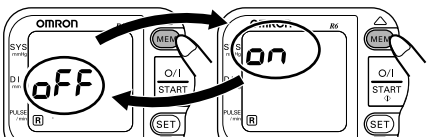
2. Appuyer sur le bouton de mémoire pour sélectionner "On 1", "On 2" ou "Off".

5.3 Activation/Désactivation de la mesure au poignet droit

1. Appuyer sur le bouton de réglage jusqu'à ce que l'icône de mesure au poignet droit (Ⓡ) apparaisse sur l'écran. Sélectionner "On= activation" pour mesurer votre pression artérielle au poignet droit.



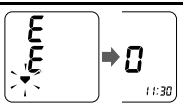
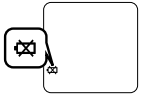
2. Appuyer sur le bouton de mémoire pour sélectionner "On = activation" ou "Off = désactivation".



FR

6. Résolution des erreurs et des problèmes

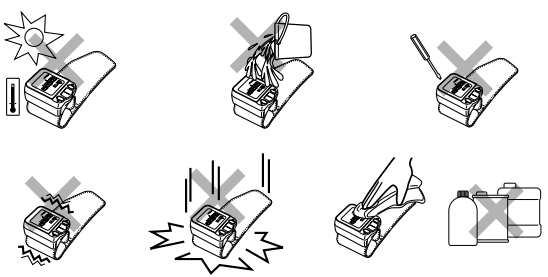
Symptôme	Cause	Solution
Aucun affichage n'apparaît lorsque le bouton de mise en marche O/I est enfoncé.	Les piles sont déchargées.	Les remplacer par des piles neuves.
	Les piles ont été mal introduites.	Introduire les piles avec la polarité [+] [-] appropriée.
Mesure impossible ou valeurs trop élevées.	Tenez-vous le bracelet au niveau du coeur ?	Réaliser la mesure lorsque vous êtes dans la bonne position.
	Le réglage de la mesure au poignet droit est-il pertinent ?	Vérifier que le réglage est correctement défini pour le poignet utilisé pour la mesure. (Voir la section "4.2 Réalisation d'une mesure" à la page 13.)
	Le bracelet est-il bien enroulé autour du poignet ?	Enrouler le bracelet correctement.
	Vos bras et vos épaules sont-ils contractés ?	Se détendre et essayer de reprendre la mesure.
	Avez-vous parlé ou bougé vos mains lors de la mesure ?	Rester immobile et ne pas parler lors de la mesure.
Aucune pression n'apparaît, mais une valeur est affichée lorsque le bouton de mise en marche O/I est enfoncé.	Le mode mémoire est activé.	Arrêter puis recommencer la mesure.
La pression artérielle est différente à chaque fois. La valeur est extrêmement basse (ou élevée).	Les valeurs de la pression artérielle varient constamment selon l'heure de la mesure et l'état de nervosité. Inspirer profondément pour se détendre avant d'effectuer une mesure. (Voir la section "2. Guide de référence rapide" à la page 7.)	

Symbole des erreurs	Cause	Solution
	Bracelet surgonflé.	Appuyer une fois sur le bouton de mise en marche O/I pour arrêter le dispositif. Rester immobile, recommencer la mesure en restant tranquille et sans parler.
	Déplacement lors d'une mesure	
	Le poignet n'est pas correctement positionné.	Lire attentivement les instructions et répéter les étapes de la section "4.2 Réalisation d'une mesure" à la page 13. Vérifier que le réglage est correctement défini pour le poignet utilisé pour la mesure.
	Le bracelet n'est pas bien fixé.	Lire attentivement les instructions et répéter les étapes indiquées à la section "4.1 Mise en place du bracelet" à la page 11.
	Ce symbole indique que des pulsations irrégulières ou faibles ont été détectées, mais que le résultat demeure fiable.	Retirer le tensiomètre. Attendre 2-3 minutes, puis prendre une autre mesure. Répéter les étapes de la section "4.2 Réalisation d'une mesure" à la page 13. Si cette erreur persiste, consulter votre médecin.
	Un E apparaît.	Contacter votre détaillant ou votre revendeur OMRON.
	Les piles sont déchargées.	Remplacer les piles par deux piles alcalines (LR03) AAA neuves.

FR

7. Rangement et entretien

Pour protéger votre tensiomètre des dommages éventuels, éviter de :
- soumettre votre tensiomètre à des températures extrêmes, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil ;
- laver le bracelet ou d'immerger le bracelet ou le tensiomètre dans l'eau ;
- démonter le tensiomètre ;
- soumettre le tensiomètre à des chocs ou à des vibrations excessifs. Ne pas laisser tomber le tensiomètre ;
- nettoyer le tensiomètre avec des liquides volatils. LE TENSIOMETRE DOIT ETRE NETTOYE AVEC UN CHIFFON SEC ET DOUX.



Calibration et service

- Des tests rigoureux ont été réalisés afin de garantir la précision de ce tensiomètre et de lui assurer une longue durée de vie. Il est généralement recommandé de faire inspecter le tensiomètre tous les deux ans afin de garantir son bon fonctionnement et sa précision. Veuillez contacter votre revendeur OMRON agréé ou le service clientèle d'OMRON à l'adresse indiquée sur l'emballage ou dans la documentation fournie.
- Si le bracelet doit être remplacé, contacter un spécialiste agréé. Consultez votre revendeur OMRON agréé ou le service clientèle d'OMRON.
- Ne pas procéder vous-même à des réparations. En cas de défaillance ou en cas de doute quant au bon fonctionnement du dispositif, consultez votre revendeur OMRON agréé ou le service clientèle d'OMRON.

8. Données techniques

Nom	Tensiomètre bracelet OMRON
Modèle	OMRON R6 (HEM-6000-E)
Affichage	Ecran numérique LCD
Méthode de mesure	Méthode oscillométrique
Plage de mesure	Pression : 0 à 299 mmHg Pouls : 40 à 180 battements/min
Mémoire	90 mesures avec date et heure
Précision	Pression : ±3 mmHg Fréquence du pouls : ±5 % de la mesure
Gonflage	Gonflage automatique par une pompe
Dégonflage	Dégonflage rapide automatique
Détection de pression	Capteur de pression semi-conducteur à capacité électrostatique
Source d'alimentation	Deux piles alcalines AAA (LR03) 1,5 V
Durée de vie de la pile	Environ 300 mesures avec des piles alcalines utilisées dans une pièce à 22°C
Température/Humidité de fonctionnement	10°C à 40°C, 30 à 85 %
Température/Humidité de stockage	-20°C à 60°C, 10 à 95 % HR
Poids de l'unité principale	Environ 110 g (sans les piles)
Dimensions extérieures	70 mm (L) x 54 mm (h) x 37 mm(l) (sans le bracelet)
Circonférence mesurable au poignet	Environ 13,5 à 21,5 cm
Contenu de l'emballage	Etui de rangement, deux piles alcalines AAA (LR03), mode d'emploi, carte de garantie, carte de la pression artérielle
Fabricant	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0085 Japon
Mandataire dans l'UE	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

Remarque : Soumis à des modifications techniques sans préavis

- La mise au rebut de ce produit et des piles usagées doit être effectuée conformément aux réglementations nationales relatives à la mise au rebut des produits électroniques.

= Type B

CE 0197

Cet appareil répond aux dispositions de la Directive CE 93/42/EEC sur les dispositifs médicaux. Ce tensiomètre est conçu conformément à la norme européenne EN 1060, Tensiomètres non invasifs Partie 1 : Exigences générales et Partie 3 : Exigences complémentaires concernant les systèmes électromécaniques de mesure de la pression artérielle.

Visitez notre site: www.omron-healthcare.com

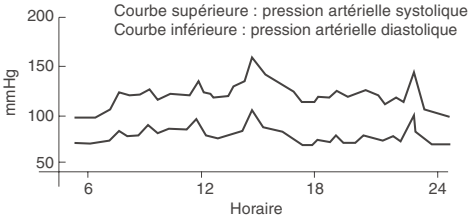
9. Informations utiles sur la pression artérielle

Qu'est-ce que la pression artérielle ?

La pression artérielle est une mesure de la pression exercée par le sang sur les parois des artères. La pression artérielle change constamment tout au long du cycle cardiaque.
La pression la plus élevée au cours du cycle est appelée *pression artérielle systolique* ; la plus basse correspond à la *pression artérielle diastolique*.
Les deux mesures de la pression (*systolique* et *diastolique*) permettent au médecin d'évaluer la pression artérielle d'un patient.

Pourquoi est-il souhaitable de mesurer la pression artérielle à domicile ?

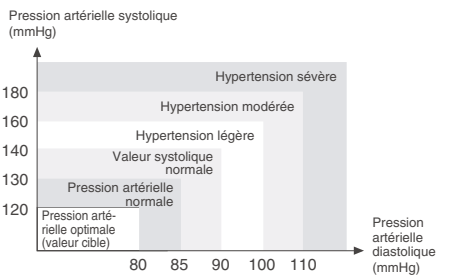
Faire mesurer votre pression artérielle par un médecin peut entraîner une certaine anxiété qui provoque à son tour une élévation de la pression artérielle. Comme divers facteurs influencent la pression artérielle, une seule mesure risque de ne pas suffire pour établir un diagnostic précis.
De nombreux facteurs tels que l'activité physique, l'anxiété ou l'horaire du jour peuvent influencer votre pression artérielle. Il est donc préférable de mesurer votre pression artérielle à la même heure chaque jour afin d'obtenir une indication précise de tout changement survenu dans votre pression artérielle. La pression artérielle est généralement basse le matin et augmente l'après-midi et le soir. Elle est plus basse en été qu'en hiver.
La pression artérielle est mesurée en millimètres de mercure (mmHg) et les mesures affichent d'abord la pression systolique, puis la pression diastolique. Par exemple, une pression artérielle indiquée comme 140/90 est exprimée comme 140 et 90 mmHg.



Exemple : fluctuation sur un jour (homme, 35 ans)

Classification de la pression artérielle par l'Organisation mondiale de la Santé

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et la Société Internationale d'Hypertension (SIH) ont établi une classification de la pression artérielle illustrée dans cette figure.



La classification est établie d'après les valeurs de pression artérielle recueillies sur des personnes assises dans les services de consultation externe des hôpitaux.

*Il n'existe aucune définition universellement acceptée de l'hypotension. Toutefois, les personnes dont la pression systolique est inférieure à 100 mmHg sont considérées comme des personnes hypotendues.